

## 13 メタボリックシンドローム該当者・予備群に対する

### 積極的教育介入の効果に関する研究

○片山 知美（関西福祉大学看護学部）

山内 恵子（名古屋学芸大学）

#### I. はじめに

Kowalski Mら(1999)によると、生活習慣病発症の主要原因の1つはセルフ・コントロールの失敗という心理的問題に基づくとされている。また、島岡ら(1994)は、肥満は生活習慣病の代表でその予防と改善が重要な課題となっており、指導法として集団指導による運動療法や食事療法に効果があると述べている。そこで本研究では、メタボリックシンドローム該当者・予備群に対し、身体的・心理的側面に向けた、運動や食事を中心とした積極的教育介入を実施した。また、これまでに我々が実施してきた先行調査での介入期間より、さらに短縮化した方法で、介入効果や心理的变化についての検討を行うことを目的とした。

#### II. 研究方法

##### 1. 研究期間

2008年6月～2009年3月（先行調査：2006年度、2007年度の2回）

##### 2. 対象と方法

###### 1) 対象者

W県X町で教室に応募があった30名のうち、2007年度基本健康診査でメタボリックシンドロームの該当者・予備群と判断された10名（ $57.1 \pm 6.2$ 歳）と、対象群として、先行調査のY県Z町で実施した、メタボリックシンドローム改善教室に参加し、追跡調査に同意した58名{2006年度教室参加者25名（ $61.3 \pm 6.2$ 歳）及び2007年度教室参加者33名（ $59.4 \pm 5.1$ 歳）}を分析に使用した。

###### 2) 調査項目及び調査方法

積極的教育介入の前後に、身長、体重、体脂肪率、腹囲を測定した。BMIは身長と体重から算出した。心理状態は日本語版POMS短縮版尺度を用い郵送法により個別自記式で調査した。

##### 3. 倫理的配慮

対象者に文書および口答で研究の目的と方法、データの秘密性と匿名性の確保、研究参加拒否や中断による不利益がないこと等を十分説明した上で同意を得た。なお本研究は、名古屋学芸大学倫理審査委員会の承諾を得て実施した。

#### III. 結果

身体的変化では、Y県で積極的教育介入を5回実施したA、B群と、W県で積極的教育介入を3回実施したC群を積極的教育介入前、積極的教育介入3ヶ月後で身体的変化を比較した結果、3群ともに体重、BMI、腹囲の数値に有意または有意傾向な改善が認められた。また、積極的教育介入の回数が異なるA・B群とC群の身体組成の介入前から介入3ヶ月後の平均変化値を比較した結果、有意差は認められなかった。このことから、介入の開催回数を減らしても身体的データの改善を得られることが認められた。また、POMSの平均変化値をA・B群とC群において介入前から介入3ヶ月後の平均変化値を比較検討した結果、「緊張－不安」、「抑うつ」、「怒り－敵意」、「活気」、「疲労」、「混乱」、「TMD得点」のすべての項目においてA・B群に有意な改善が認められた。

\*本研究は平成20年度関西福祉大学プロジェクト研究助成を受けて実施した。